



Swiss Alpine Marathon Davos - et af verdens største bjerg ultraløb

Jeg er blevet opfordret til at skrive en løbsberetning fra Swiss Alpine Marathon 2010 og har valgt at tage udfordringen op, selvom jeg ikke er den store skribent.



Swiss Alpine Marathon er et legendarisk bjerg ultraløb i **Davos** (Europas højest beliggende by), Schweiz.

Løbet afholdes altid sidste lørdag i juli måned og kunne i år fejre 25 års jubilæum. Jeg har deltaget i dette fantastiske løb i hhv. 2009 og 2010 og jeg er helt sikkert at finde på startlisten til løbet i 2011.

Swiss Alpine Marathon Davos består af hele 8 forskellige løb bl.a. K11 for begyndere, K21 og K31 for de lidt mere rutinerede løbere, og K42 og K78 for rutinerede løbere.

K42 har +1.890/-1.710 højdemeter og K78 +/- 2.260 højdemeter, så der virkelig tale om løb, som stiller store krav både fysisk og mentalt.

Læs mere på www.SwissAlpine.ch og/eller se [den officielle trailer for Swiss Alpine.](#)

Jeg deltog som nævnt i Swiss Alpine Marathon K78 i 2009 og vidste kort efter at jeg var kommet i mål, at det ikke var sidste gang, at jeg ville deltage i dette fantastiske løb.

Så da tilmeldingen åbnede til den 25.udgave af løbet måtte jeg bare til tasterne igen. Og nu sidder jeg så her og skriver et fyldigt referat fra Swiss Alpine 2010.

Deltager gebyr

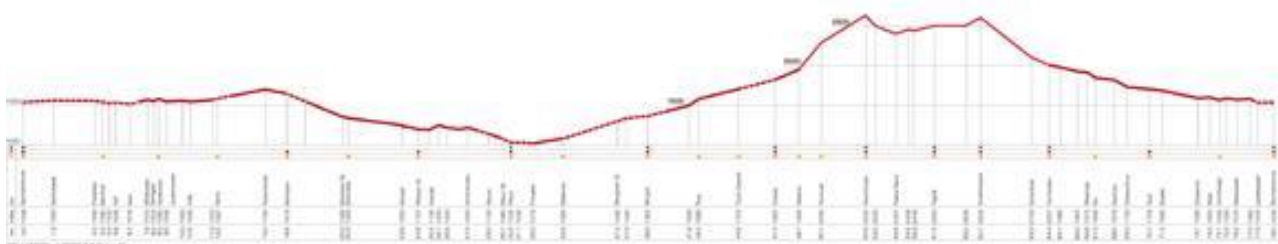
Startgegyr K42 CHF 116,00 svarende til DKR 650,00

Startgebyr K78 CHF 135,00 svarende til DKR 750,00

Udover deltagelse i selve løbet får du yderligere:

- Swiss Ticket (togbillet t/r fra den Schweiziske grænse/lufthavn i Schweiz til Davos)
- Regio Ticket (togbillet t/r i region Davos til brug på selve løbsdagen)
- Forplejning (hele 31 depoter på K78)
- Transport (Løbere, Bagage)
- Sanitetstjeneste (17 steder)
- Massage (10 steder)
- Start- og rangliste med mellemtider
- Diplom (Download)
- Farvel-Party efter løbet
- Finisher Trøje
- Medalje

Løbsbeskrivelse K78



Løbet kan lidt forenklet ideles i 4 etaper:

1. etape: 32 km fra Davos (1.538 meter) til Filisur (1.019 meter)
2. etape: 21 km fra Filisur (1.019 meter) til Kesshütte (2.632 meter)
3. etape: 7 km fra Kesshütte (2.632 meter) til Scalettapass (2.606 meter)
4. etape: 18 km fra Scalettapass (2.632 meter) til Davos (1.538 meter)

1. etape: 31 km fra Davos (1.538 m) til Filisur (1.019 m)

Passagetid Filisur (30,6 km) max. 03:50 timer

Som det fremgår af højdeprofilen, så går det overvejende nedad de første 31 km, men det er en sandhed med modifikationer - terrænet er kuperet - der er +370/-519 højdemeter på de første 31 km, som skal forceres.

De første 10-12 km løbes der på asfalt- og grusveje og der er ikke de store stigninger - det er en rigtig behagelig start og god måde at få varmet op på.

Efter 12 km kommer vi til Spina (se billede), hvor deltagerne traditionelt bliver mødt med lyden fra kæmpe store koklokker. Over vejen har beboerne på landejendommen hængt en stor banner med påskriften "Spina grüsst Euch" - Spina byder jer velkommen.



Efter Spina får vi den første forsmag på, hvad der venter os, idet det går svagt opad de næste 3 km til Rotschtobel, som er en 200 meter lang tunnel.



De næste 15 km fra Rotschtobel (1.700 meter) til Filisur (1.032 meter) går det nedad bl.a. igennem Landwassertal, som uden tvivl er den smukkeste del af Swiss Alpine.

5 km før Filisur løber vi over Wiesner Viadukt (Se billede nedenfor).

Wiesner Viadukt er en jernbanebro, der blev bygget i årene 1906-1909 og broen er stadig i brug.

Broen har en hovedspændvidde på 55 meter, er 210 meter lang og er hele 88 meter høj.

Fra Davos kan man tage toget til Filisur og videre til Bergün.

Deltagerne på K42 tager toget til starten i Bergün og får således lejlighed til at køre over broen i tog.

Det handler bestemt om, at økonomisere med kræfterne indtil Filisur (1.016 meter), for herefter går det kun én vej – opad 21 km mod Kesshütte i 2.632 meters højde.



2. etape: 22 km fra Filisur (1.019 m) til Kesshütte (2.632 m)

Passagetid Bergün (39,2 km) max. 05:00 timer
Passagetid Kesshütte (52,9 km) max. 07:40 timer



Efter Filisur løbes der ganske kort nedad til savværket i Frevigas (1.019 meter), men herefter går det opad de næste 21 km mod Kesshütte i 2.632 meters højde.

De første 7 km op til Bergün i 1.365 meters højde er en lang sej stigning på grus- og asfaltsvej.

Allerede her er der rigtig mange løbere, som vælger at gå fremfor at løbe, for at spare på kræfterne til det for alvor går løs i bjergene.

Ved ankomsten til Bergün er der mulighed for at skifte tøj m.v.. Man bør bestemt ikke undlade at lade skiftetøj transportere til

Bergün, idet vejret kan være meget uforudsigeligt i Alperne og det kan være rigtig modbydeligt koldt på toppen.

Derfor kan det afhængig af vejret være hensigtsmæssig og på sin plads at tage en ekstra trøje på og måske endda handsker og hue.

K42 løberne starter som tidligere nævnt i Bergün og ruten er stort set identisk med den resterende del af K78.

De næste 10 km fra Bergün (1.365 meter) op til Valzana (1.952 meter) løbes der på natursti og her er det endnu muligt at løbe omend trætheden begynder at melde sig.



Fra Valzana og de sidste 4,2 km op til Kesshütte er det kun den absolutte elite som løber.

Der er steder, hvor man føler, at man falder bagover, hvis man ikke lige er opmærksom.

Der skulle angivelig være stigninger på 24 % visse steder, så det er ikke flovt at gå her.

Men det er klart, at der er meget tid at tage her, hvis man er i stand til at løbe.

Når Kesshütte endelig langt om længe kommer til syne i det fjerne, så får man lige den sidste energi til at kravle helt op på toppen.

På toppen bliver man budt hjertelig velkommen af løbslægen, som kigger een dybt i øjnene og spørger om man er OK.

Løbslægen kan suverænt afgøre, om man må løbe videre, så det er frem med det store smil.



3. etape: 7 km fra Kesshütte (2.632 meter) til Scalettapass (2.606 meter)

Fra Kesshütte er der "kun" 7 km hen til Scalettapass (den anden og sidste bjergtop).

Strækningen henover "ryggen" kaldes Panoramatrail og er en oplevelse i sig selv.

De første 2 km går det nedad på naturskabte stier, hvor man konstant skal være meget opmærksom, for ikke at falde - der ligger sten og klippestykker overalt og det er bestemt ikke ufarligt.



De sidste 5 km henover Panoramatrail løbes der på 40-60 cm brede "stier" på bjergsiden.

Det kræver fuld koncentration og mod at løbe her, for der er rigtig mange steder på strækningen, hvor det ikke ville være hensigtsmæssigt at falde - det går rimelig pænt nedad.

K42 løberne får ikke fornøjelsen af at løbe på Panoramatrail - de skal til gengæld en tur ned af bjerget for derefter igen at løbe opad mod Scarlettapass, hvor K42 og K78 igen løber sammen.

4. etape: 18 km fra Scalettapass (2.632 meter) til Davos (1.538 meter)

Passagetid Durrboden (64,4 km) max. 10,00 timer

Passagetid Davos (78,5 km) max. 12,00 timer

Når Scalettapass passerer efter små 60 km går det endelig hjemad mod Davos, men selvom det bestemt er hurtigere at løbe nedad end opad, så er det ikke lettere.

De første 5 km af nedløbet er meget svære at løbe - det går rimelig voldsomt nedad og det er svært at styre farten - man skal hele tiden være opmærksom.

De næste 10 km er egentlig en rigtig dejlig tur, men på dette tidspunkt er man ved at være for træt til at nyde det - og hvis ikke man havde vabler før Scalettapasset, så fik man det på de første 5 km af nedløbet.

Ved 75 km går det opad igen 1-2 km og selvom det ikke lige er det, som man har allermost lyst til, så er det også her, at smilet langsomt kommer frem og hårene begynder at rejse sig, for NU ved man, at den hjemme.

Med een km tilbage løber man ind i Davos og pludselig, eller skulle jeg sige endelig, står man ved indgangen til stadion ved Sportzentrum og løber de sidste 200 meter inde på stadion frem mod målet - og sejren.

Rejsen til Davos

Vi havde valgt at flyve med Air Berlin fra Hamburg til Zürich i år i stedet for at køre selv. Og vi havde valgt at bruge så lidt tid, som overhovedet mulig på turen til Schweiz.

Billetterne (tur/retur) blev booked via www.airberlin.de - pris 155 Euro (kr. 1.155,00) pr. person - vi kan ikke gøre det billigere i bil ved 2 personer.

Udrejse: Hamburg Lufthavn: Torsdag den 27. juli kl. 06.45

Hjemrejse: Zürich Airport: Søndag den 01. august kl. 16.45

Som tidligere skitseret, så får alle løbere **GRATIS** togbilletter fra den Schweiziske grænse/lufthavne i Schweiz og dem valgte vi at gøre brug af fremfor at leje en bil.

Torsdag - ankomstdagen

Vi stod op torsdag nat kl. 03.00 og kørte fra Sønderborg (hvor vi havde afleveret pigerne hos mine forældre) kl. 03.30 – skulle nå et fly i Hamburg kl. 06.45. Vi var i Hamburg kl. 05.30 og skulle lige finde en p-plads i P2 - en p-plads som var bestilt hjemmefra (kan varmt anbefales) via www.hamburg-airport.de. P2 er et af de parkeringshuse, som ligger tættest på afgangsterminalen.

Vi fandt uden problemer en p-plads og gik direkte op til check-in - og inden vi så os om, så sad vi i flyet på vej til Zürich. Vi landede kl. 07.50 i Zürich Airport og bagage udleveringen gik så hurtigt, at vi kunne nå toget til Zürich HB kl. 08.20 - og 13 minutter senere stod vi på Zürich hovedbanegård.

Her fandt vi uden problemer IC-toget mod Chur med afgang kl. 8.37. Een time og 4 min. senere (2 stop) var vi i Landquart, hvor vi skulle skifte over til regional tog mod Davos. Toget kørte kl. 09.47 og een time og 8 min. senere (6 stop) - præcis kl. 10.55 - ankom vi til Davos Platz – blot 8 timer efter at vi var stået op. Se i øvrigt køreplan på: www.sbb.ch

Vi kunne ikke få vores et-værelses lejlighed før kl. 12.00, så vi nød en stille kop kaffe i banegårdsrestauranten.

Utroligt at vi var rejst fra Danmark samme dag og nu sad her i Davos Platz forholdsvis friske kl. 11.15 en torsdag formiddag. Hurtigere og nemmere kan det ikke gøres. Vi flyver også næste år.

Lejlighedskompleks Haus Bernina, Davos Platz



Når det handler om bestilling af overnatning, så er vi altid i sidste øjeblik. Mandag den 26. juli (3 dage før afrejse) havde vi endnu ikke fået bestilt et værelse eller en lejlighed.

Vi forsøgte forgæves at bestille et eller andet via løbets hjemmeside www.swissalpine.ch og via www.hotels.com, men uden held.

Først da vi sendte en forespørgsel til turistbureauet i Davos via info@davos.ch, skete der noget.

De henviste os til Reisebüro Christoffel og via deres hjemmeside www.christoffeldavos.ch lykkedes det os at finde en forholdsvis billig ferielejlighed centralt beliggende i Davos Platz i forhold til gågaden, banegården og Sportszentrum.

Vi måtte betale for 4 nætter, selvom vi kun skulle bruge 3, men sådan er vilkårene, når man er sent ude. Pris CHF 442,80 alt inklusiv svarende til DKR 2.431,00.

Lejlighedskomplekset hed Haus Bernina og lå på Promenaden 18 (hovedgaden i Davos) kun 5 minutters gåafstand fra banegården. Kan varmt anbefales, men der er masser af overnatningsmuligheder i Davos, hvis man er hurtigt ude.

Afhentning af startnumre

Jeg er typen, som har det bedst med at få de ting, som skal ordnes, så efter en lille times tid på værelset, hvor vi lige fik os installeret og pjasket lidt vand under armene, gik vi hen til sportsmessen for at afhente startnr..

Sportsmessen er ikke særlig stor, men sidste år fik vi alligevel brugt lidt penge på messen og i år var ingen undtagelse omend det kun blev til en masse energydrikke etc..



Middag på Hotel Schatzalp



Hjemmefra havde vi lavet en middagsaftale torsdag aften med Lars og Pernille - nogle af vores rigtige gode venner, som også skulle løbe Swiss Alpine Marathon, så vi besluttede at skynde os tilbage til lejligheden og forsøge at hvile et par timer. På vejen hjem fik vi lige handlet lidt ind (brød, mælk, ost, pasta m.v.), så vi havde lidt i køleskabet.

Vi kommer imidlertid kun lige indenfor døren, så popper der en sms op: "Mød os kl. 17.30 - vi har bestilt bord på Hotel Schatzalp kl. 18.30."

Schatzalp er et gammelt gigtsanatorium, som er ombygget til Hotel. Schatzalp ligger 300 meter over Davos med en helt fantastisk udsigt udover Davos. Man kan ikke køre op til hotellet - eneste måde at komme derop er ved at tage Schatzalp banen.





Jeg skal ikke trætte jer med detaljer omkring middagen - jeg vil blot sige een eneste ting: Skulle I nogensinde komme til Davos, så må I ikke snyde jer selv for en middag på Hotel Schatzalp.

Fredag - dagen før dagen.



Vi valgte at sove pænt længe fredag, men havde en aftale med Pernille og Lars kl. 12.30 om at tage liften op til Jacobshorn (2.590 meter over havets overflade).

Udsigten fra Jacobshorn ned til Davos var imponerende, men skyerne bekymrede os en smule.

Vejret havde været rigtig dårligt hele ugen og de familier, som havde valgt at holde sommerferie i Davos ugen op til Swiss Alpine, havde haft regn, regn og atter regn - ja, sågar sne.

Vi kunne kun krydse fingre for at vejret ville blive bedre i løbet af dagen - og i morgen lørdag.

På vej ned med liften gjorde vi et holdt halvvejs nede, for at få os lidt middagsmad og en non-alkoholic beer på en panorama restaurant.

Da vi henad kl. 15.00 igen var nede i Davos skinnede solen pludselig fra en skyfri himmel - det tegnede godt.

Vi fik igen handlet lidt ind og nød en kop kaffe i solen på en café på vej hjem til lejligheden.



Efter aftensmaden som bestod af pasta gik jeg igang med forberedelserne til det store løb næste morgen.

Alle ting blev pænt langt frem, så jeg vidste, at jeg var 100% klar til imorgen.

Jeg vil vove den påstand og sige, at intet blev overladt til tilfældighederne - sådan er det altid.

Selvom jeg vidste, at jeg selvfølgelig ville gennemføre Swiss Alpine endnu engang, så ville jeg lyve, hvis jeg skrev, at jeg ikke var nervøs.

Swiss Alpine K78 er et langt og hårdt løb, og der er altid en risiko for at et eller andet går galt.

I 2009 oplevede jeg på Kesshütte, hvordan vinden og kulden pludselig slog om - og jeg så flere løbere sidde pakket ind i folie for at få varmen igen. Om de kom i mål skal jeg ikke kunne sige, men jeg tror ikke løbslægen lod dem fortsætte. Selv havde jeg så kolde fingre, at jeg ikke kunne lukke det udleverede plastik regnslag. Og så er der jo altid risikoen for at få mavekrampe eller dårlig mave, risikoen for væskemangel eller risikoen for at vride om på de naturskabte stier.

Klokken 22.00 blev lyset slukket og jeg faldt heldigvis i søvn med det samme.

Lørdag - løbsdagen

Vækkeuret ringede kl. 05.50 - det er pænt tidligt. Susanne kunne sove længere, idet hun først skulle med toget fra Davos til Bergün kl. 9.00. Jeg tog et hurtigt bad, ordnede alt det praktiske, spiste morgenmad og var klar til at gå kl. 06.45.

Det var ikke specielt varmt, men vejrudsigten tegnede rigtig godt for Davos - og dagen. Man forventede således temperaturer på 22-24 grader i Davos og 12-15 grader på Kesshütte - og ingen regn, så hvis den prognose holdt, så ville vi bestemt ikke kunne klage over vejret.

Kl. 07.07 ankom jeg til Sportszentrum og jeg fornemmede straks spændingen og nervøsiteten blandt mange løbere. Jeg fik afleveret bagagen, som skulle transporteres til depotet i Bergün, inden kl. 07.30 og begav mig stille og roligt over mod startområdet. På vejen stødte jeg ind i flere kendte ansigter bl.a. Peter Wendt fra Århus 1900, Franck Nybo Jensen fra Esbjerg og min gode ven Lars Vesterby.

Starten på Swiss Alpine er en helt speciel hårrejsende oplevelse. Fem minutter i otte flyver redningshelikopterne lavt hen over stadion med kamerafolk hængende ud af siden samtidig med at arrangørerne i højtalerne spiller "[Conquest of Paradise](#)" af Vangelis fra filmen af samme navn for fulde drøn ud over stadion.

Jeg må tilstå, at hårene rejser sig og jeg fælder sku' en lille tåre inde bag solbrillerne - det er stort og det går pludselig igen op for een, at man er een af meget få, som stiller op i dette legendariske løb - et af verdens største bjerg ultraløb.

Selve løbet

Jeg har beskrevet løbet, så jeg vil nøjes med at tilføje enkelte detaljer.

Sidste år gennemførte jeg Swiss Alpine i tiden 10:55:07, og jeg ville gerne have været under de 10 timer i år, som er den magiske grænse for løbere, som jeg sammenligner mig med, men sådan gik det ikke.

Jeg gennemførte i tiden 10:44:10, så selvom det var bedre end sidste år, så var jeg langt fra tilfreds.

I forhold til sidste år havde jeg en idé om, hvor jeg kunne hente tid, således at jeg som minimum ville sætte personlig rekord. Der hvor jeg tabte tid sidste år, var bl.a. ved depotet i

Bergün, hvor jeg brugte mere end 15 minutter på tøjskift m.v., det var på Kesshütte, hvor jeg på grund af mavesmerter måtte på toilet og det var på nedløbet fra Scarlettapass, hvor jeg ikke "turde" løbe p.g.a. smerter i knæene.

I år sprang jeg depotet i Bergün over, jeg havde ikke noget længere stop på Kesshütte og jeg løb det svære stykke ned fra Scarlettapass. Desværre havde jeg haft diarré og kraftige mavesmerter i 10 dage op til Swiss Alpine og det havde påvirket min krop og tærret på mine kræfter, og min mentale forberedelse var ikke optimal.

I forhold til sidste år, så var jeg tidsmæssigt langt bagud helt frem til Scarlettapass (60 km) og fik kun den personlige rekord i hus, fordi jeg de sidste 18 km bare ville have den i hus.



Undervejs hilste jeg for første gang på Lars-Uffe Hansen fra Kolding, som løb Swiss Alpine for 10.gang. Det er lidt af en bedrift. Se forøvrigt [Lars-Uffe's blog](#).

Vinderen af Swiss Alpine K78 blev igen I år (for fjerde gang i træk) Jonas Budd fra Sverige i tiden 05.49.11 – ret imponerende!!!

Og så skal det selvfølgelig lige nævnes, at Susanne selvfølgelig gennemførte K42.

Susanne har p.t. ingen ambitioner om at gentage bedriften, hvorimod jeg bestemt er at finde på startlisten igen i 2011.

Skulle du få lyst til at deltage i Swiss Alpine, så er du meget velkommen til at kontakte mig, for yderligere informationer.

*Skrevet af
Michael Langholz*